

新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單

113 年 3 月 份 菜 單 (葷)

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果/牛奶	營 養 成 分 (份數)						熱量 (仟卡)
								醣類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
1	五	地瓜飯	韭菜豆干	家常粉絲	美味時蔬	冬瓜山粉圓		5	2	1.5	0	2.0	0	628
		蔬食日	韭菜、豆乾丁、豆鼓	切粒、高麗菜、紅蘿蔔、木耳、紅蔥頭	應青	冬瓜磚、山粉圓								
4	一	糙米飯	蔥燒雞丁	冬瓜燴麵筋	美味時蔬	白玉豚骨湯	牛奶	5	2	17.0	0	2.0	1	1135
			玉米粒、洋葱、骨腿丁	冬瓜、麵筋、鮮菇	應青	蘿蔔、排骨	竹光							
5	二	麥片飯	蜜汁排骨	農家小炒	美味時蔬	鮮菇湯		5.1	2	1.6	0	2.0	0	637
			排骨、肉丁、彩椒	豆干片、芹菜、肉絲	應青	金針菇、鮮菇、番茄								
6	三	特餐	炒麵炒料	允指雞翅*1	美味時蔬	薑絲冬瓜湯		5.1	2	1.5	0	2.0	0	635
			油麵、高麗菜、韭菜、豆芽菜、三色丁	雞翅	應青	薑絲、冬瓜、肉燥								
7	四	芝麻飯	瓜子肉	桂筍肉絲	美味時蔬	白菜蛋花湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			花瓜、絞肉	桂竹筍、肉絲	應青	白菜、洗選蛋								
8	五	黎麥飯	洋蔥炒蛋	麻婆豆腐	美味時蔬	燒仙草		5	2.1	1.5	0	2.0	0	635
		蔬食日	洋葱、洗選蛋、素火腿	豆腐、馬鈴薯、三色丁	應青	燒仙草、綠豆、珍珠、QQ								
11	一	小米飯	★香酥魚片*1	鮮菇蘿蔔絲	美味時蔬	黃瓜貢丸湯		5	2	1.5	0	3.0	0	673
			魚片	鮮菇、鮮菇、豆腐絲	應青	黃瓜、貢丸								
12	二	紫米飯	洋芋燒肉	★芹香鮮魷	美味時蔬	冬菜粉絲湯		5	2	1.6	0	2.0	0	630
			洋芋、肉片	芹菜、花椰菜、魷魚	應青	冬菜、豆腐、粉絲								
13	三	特餐	古早味鹹粥	香酥雞排*1	美味時蔬	銀絲卷	水果	5	2.2	1.5	1	3.0	0	748
			高麗菜、洋葱、肉絲、紅蘿蔔、青蔥	雞排	應青	銀絲卷	竹光							
14	四	燕麥飯	醬爆雞丁	蛋香高麗菜	美味時蔬	★味增鮮魚湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			雞丁、小黃瓜、甜麵醬	洗選蛋、高麗菜、木耳	應青	鮮魚、味噌、豆腐								
15	五	五穀飯	玉米炒蛋	塔香海根	美味時蔬	地瓜甜湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
		蔬食日	玉米粒、洗選蛋	九層塔、海根	應青	地瓜、地瓜圓								
18	一	紫米飯	南洋雞丁	洋蔥甜條	美味時蔬	蕃茄豆腐湯	牛奶	5.1	2	1.4	0	3.0	1	797
			洋芋、雞丁、咖哩粉	洋葱、甜條	應青	番茄、鮮菇、豆腐	竹光							
19	二	芝麻飯	藥燉排骨	關東煮	美味時蔬	食補麵線湯		5.2	2	1.6	0	2.0	0	644
			白蘿蔔、排骨、肉片	玉米粒、火鍋料、胡蘿蔔	應青	當歸、高麗菜、麵線								
20	三	特餐	肉絲炒飯	豬排*1	美味時蔬	鍋燒白菜湯	水果	5	2.3	1.5	1	2.1	0	715
			肉絲、洗選蛋、洋葱、高麗菜、紅蔥頭	豬排*1	應青	大白菜、豆皮、胡蘿蔔、木耳	竹光							
21	四	小米飯	香滷肉燥	黎麥雙色	美味時蔬	黃金豚骨味噌湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			冬菜、絞肉、洋葱	玉米粒、小黃瓜、黎麥、毛豆	應青	味噌、玉米粒、豆腐、海牙								
22	五	海苔飯	番茄炒蛋	筍乾油豆腐	美味時蔬	紅豆紫米湯		5.1	2	1.5	0	2.0	0	635
		蔬食日	番茄、洋葱、洗選蛋	筍乾、油豆腐	應青	紅豆、紫米								
25	一	糙米飯	椒鹽雙拼	鮮燴大瓜	美味時蔬	鮮蔬湯	豆漿	5	3.2	1.6	0	3.0	0	765
			魚丁、百頁	大黃瓜、鮮菇、木耳	應青	鮮蔬、洗選蛋	竹光							
26	二	薏仁飯	雞肉親子丼	醬燒豆干	美味時蔬	肉骨茶湯		5.1	2	1.6	0	2.0	0	637
			骨腿丁、洋葱	鮮菇、豆干、青蔥	應青	白蘿蔔、排骨、肉骨茶包								
27	三	特餐	炒飯條配料	香滷棒腿*1	美味時蔬	大滷湯		5	2.2	1.5	0	2.0	0	643
			韭菜、高麗菜、三色丁、木耳、紅蘿蔔	雞腿	應青	紅蘿蔔、木耳、豆腐、竹筍								
28	四	五穀飯	味噌燒肉丼	黃瓜肉柳	美味時蔬	玉米濃湯		5	2	1.4	0	3.0	0	670
			味噌、肉片、洗選蛋、洋葱	黃瓜、肉絲、鮮菇	應青	玉米、洋葱、紅蘿蔔								
29	五	黎麥飯	義式炒蛋	芹香油片	美味時蔬	雙色甜湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
		蔬食日	洗選蛋、脆筍絲、紅蘿蔔、鮮菇、香料	芹菜、油片、酸菜	應青	地瓜、珍珠地瓜圓、珍珠								

本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材

★為食材含有海鮮或堅果等過敏原，不適合對其過敏體質者食用(提醒過敏體質者，請自行留意菜單明細)。

★若遇對其過敏體質者食用的菜色，可至午餐中心盛裝素食菜色(不含海鮮或堅果等過敏原)